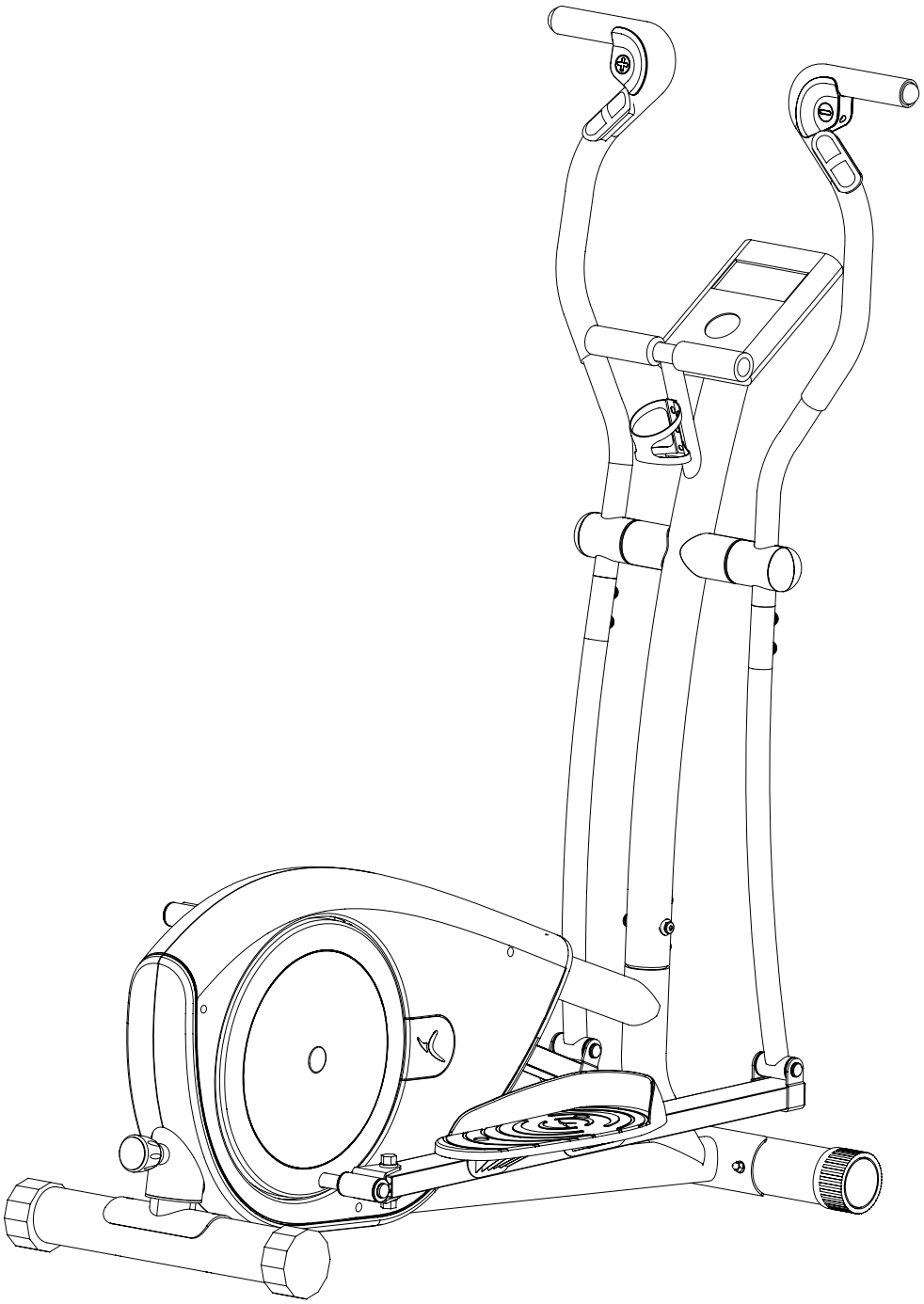
VE 570

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



DOMYOS

VE 570

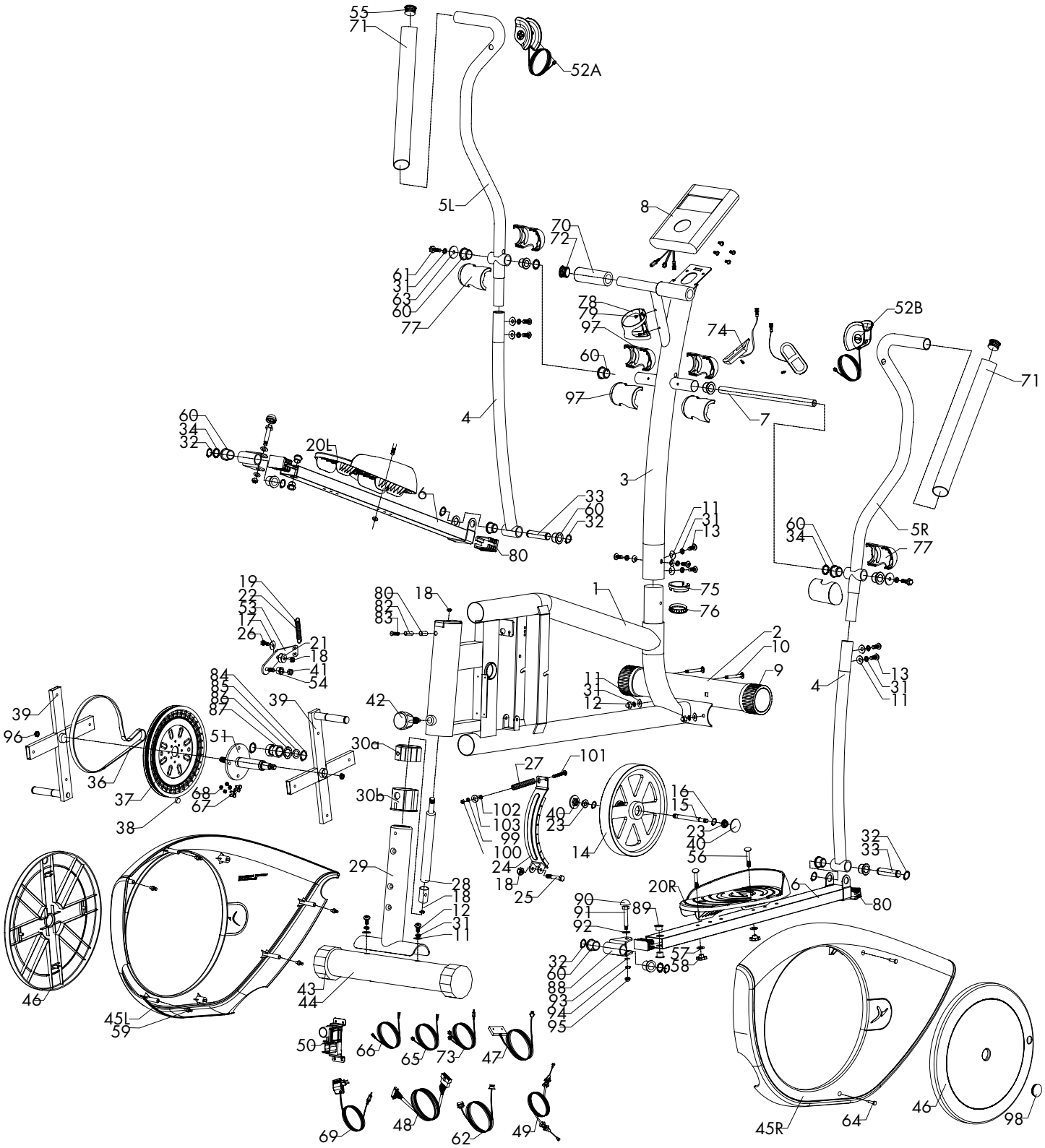
Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

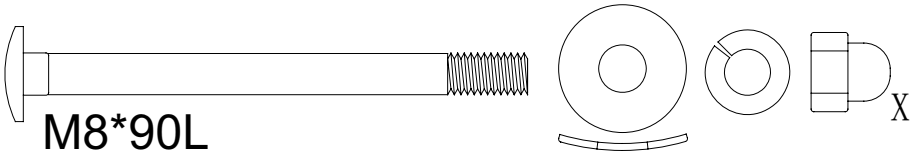
DOMYOS

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 0419.045 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

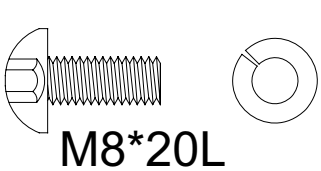

55
71
52A
5L
8
70
72
61
31
63
60
77
78
79
97
74
52B
71
60
97
4
7
60
34
32
20L
6
3
33
60
32
80
11
31
13
60
34
5R
77
19
22
25
53
17
26
21
18
41
54
80
82
83
18
1
75
76
2
10
9
11
31
12
4
13
31
11
84
85
86
87
39
42
39
96
51
30a
36
37
68
67
38
30b
27
101
102
103
99
100
24
18
25
16
15
40
23
14
23
40
56
32
33
29
28
18
12
31
11
20R
6
80
90
91
89
92
32
60
88
93
94
95
57
58
46
45L
59
43
44
50
66
65
73
47
69
48
62
49
45R
64
46
98

A



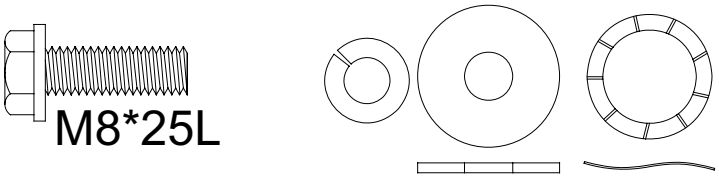
M8*90L x2

B



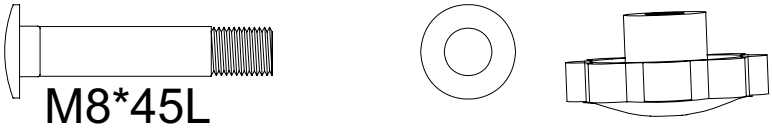
M8*20L x10

C



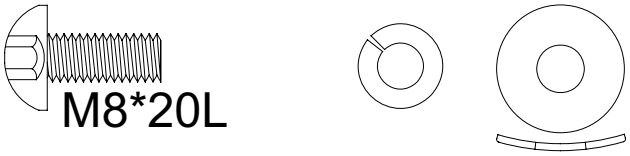
M8*25L x2

D



M8*45L x4

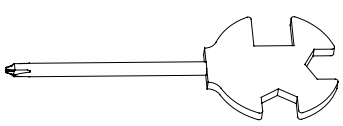
E



M8*20L x2

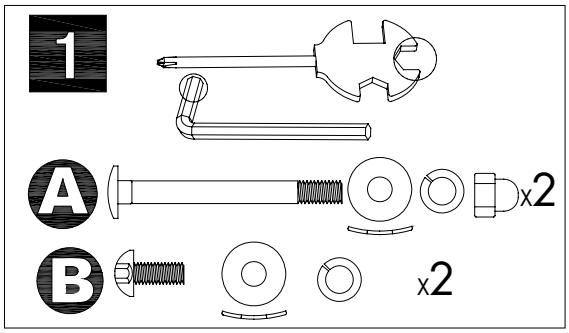
F

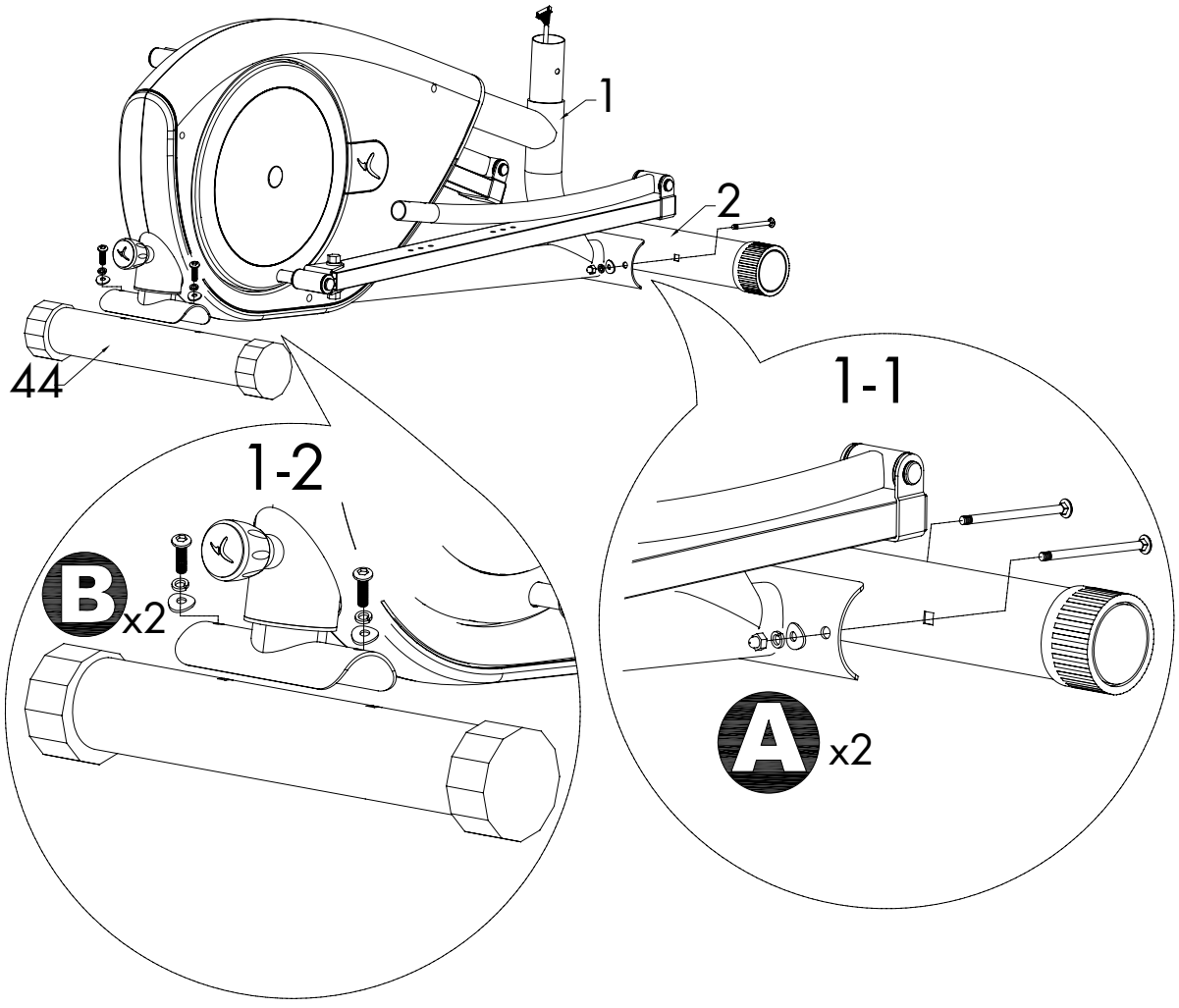
M5*15L x2

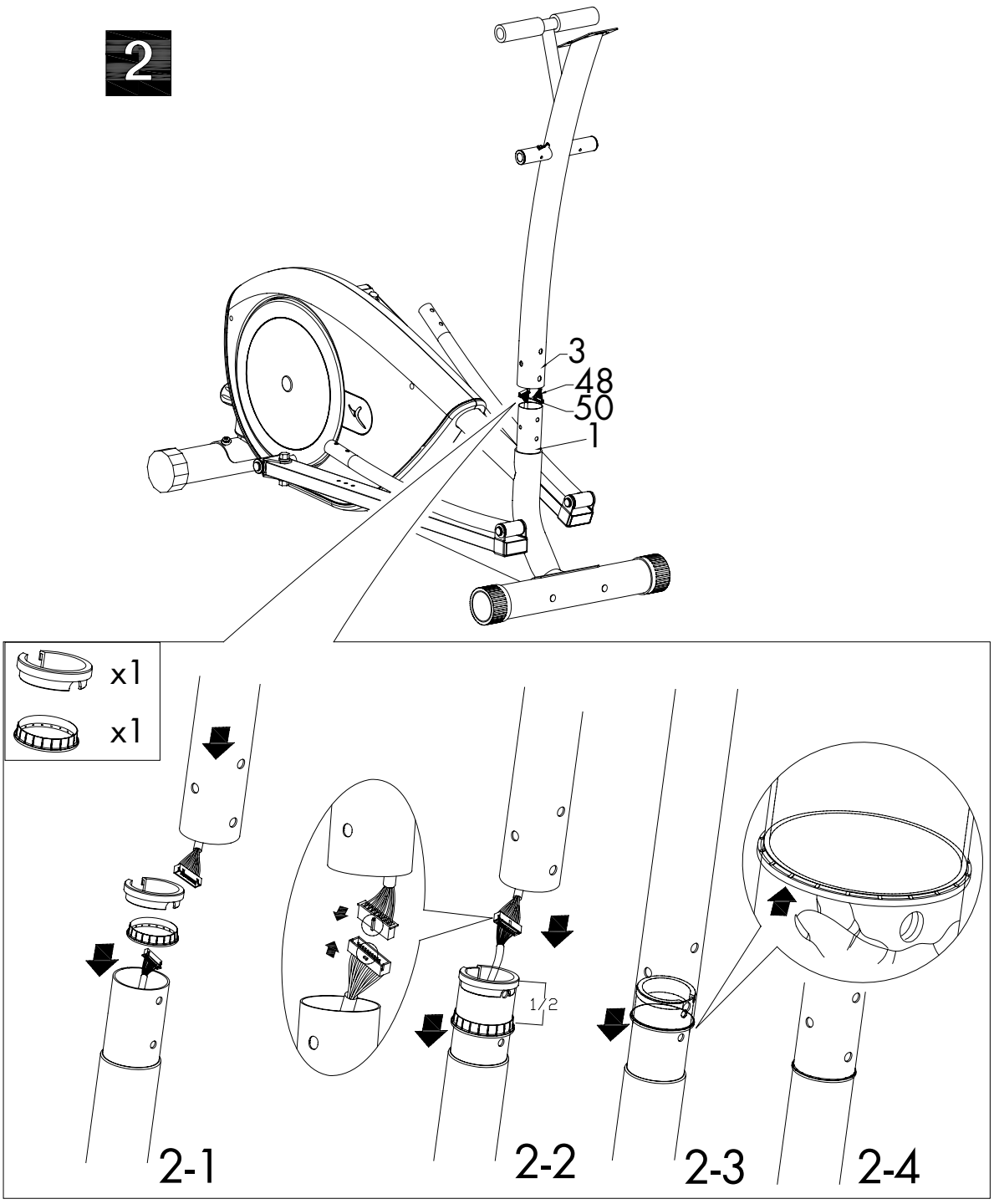


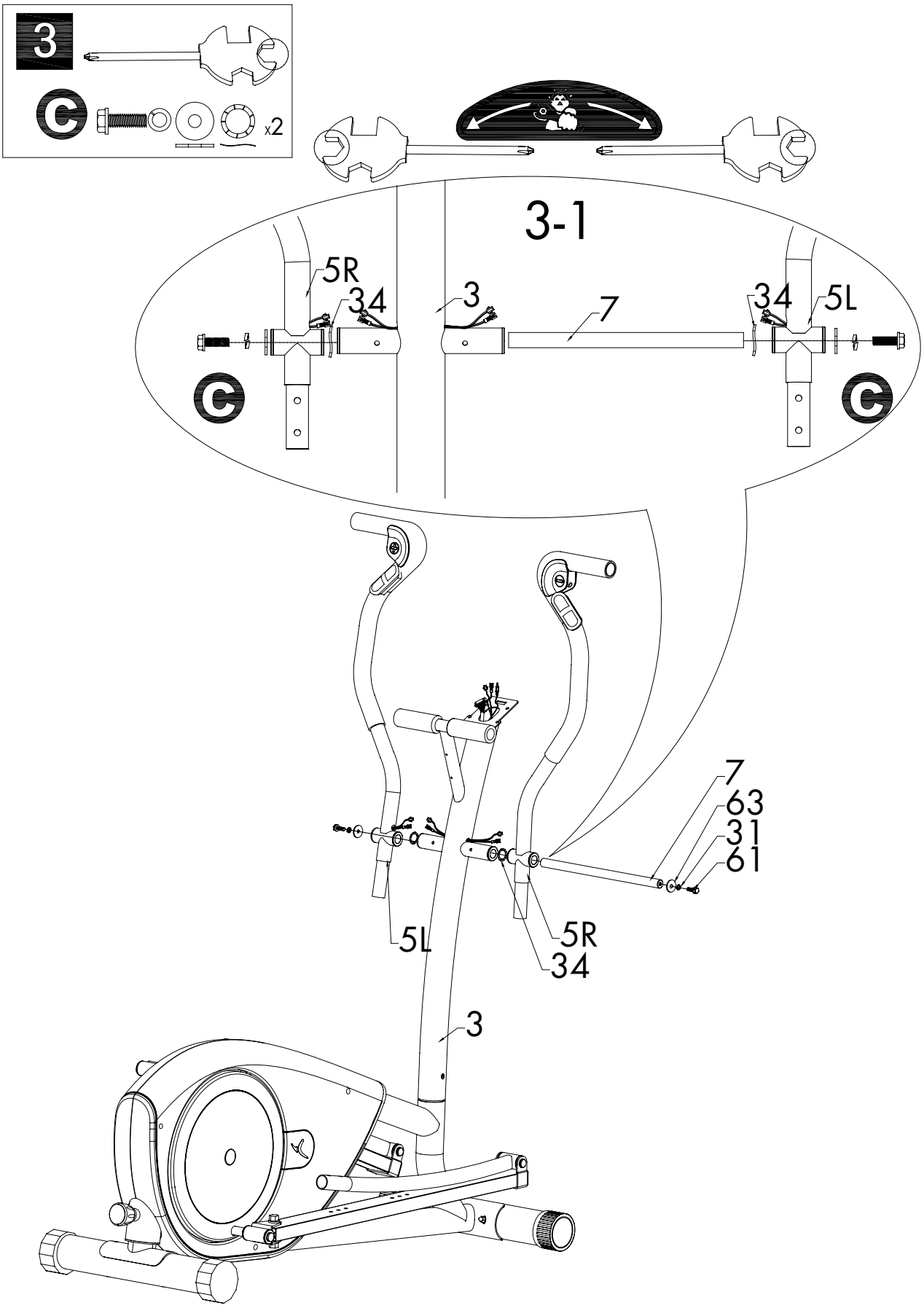
x2

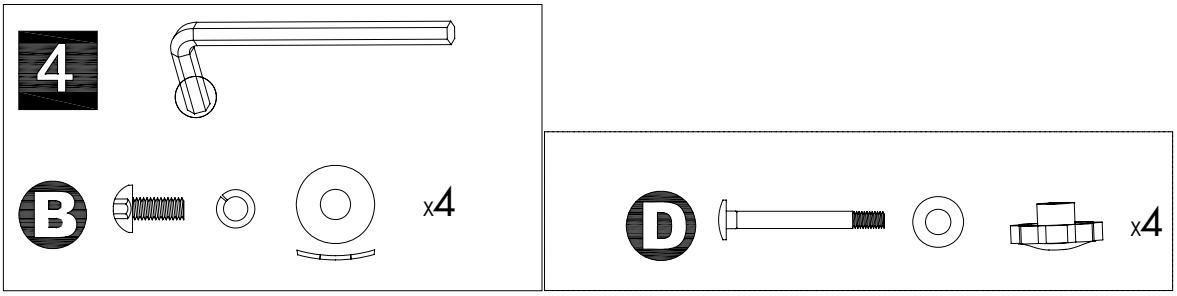
x1

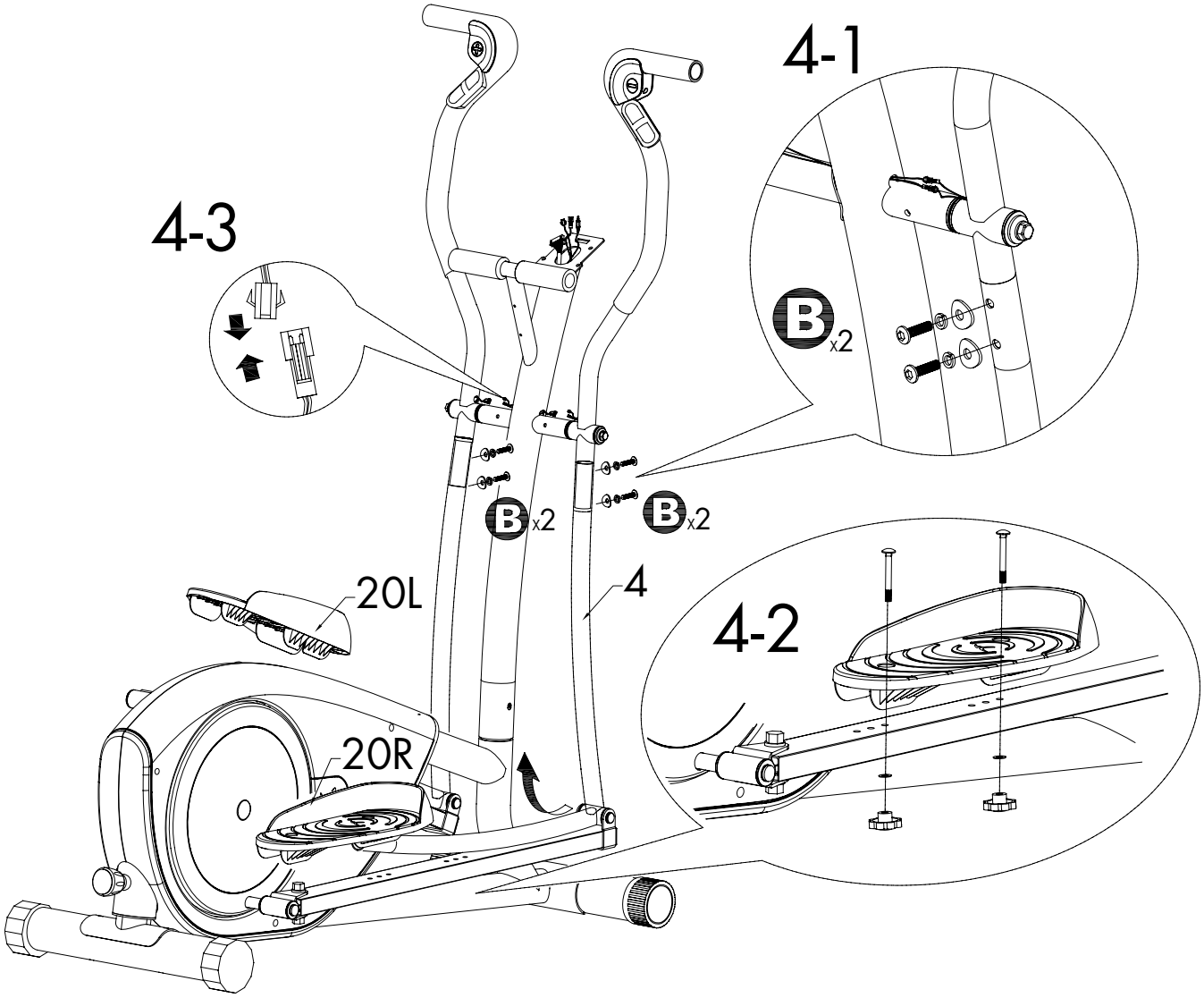

1
A
x2
B
x2

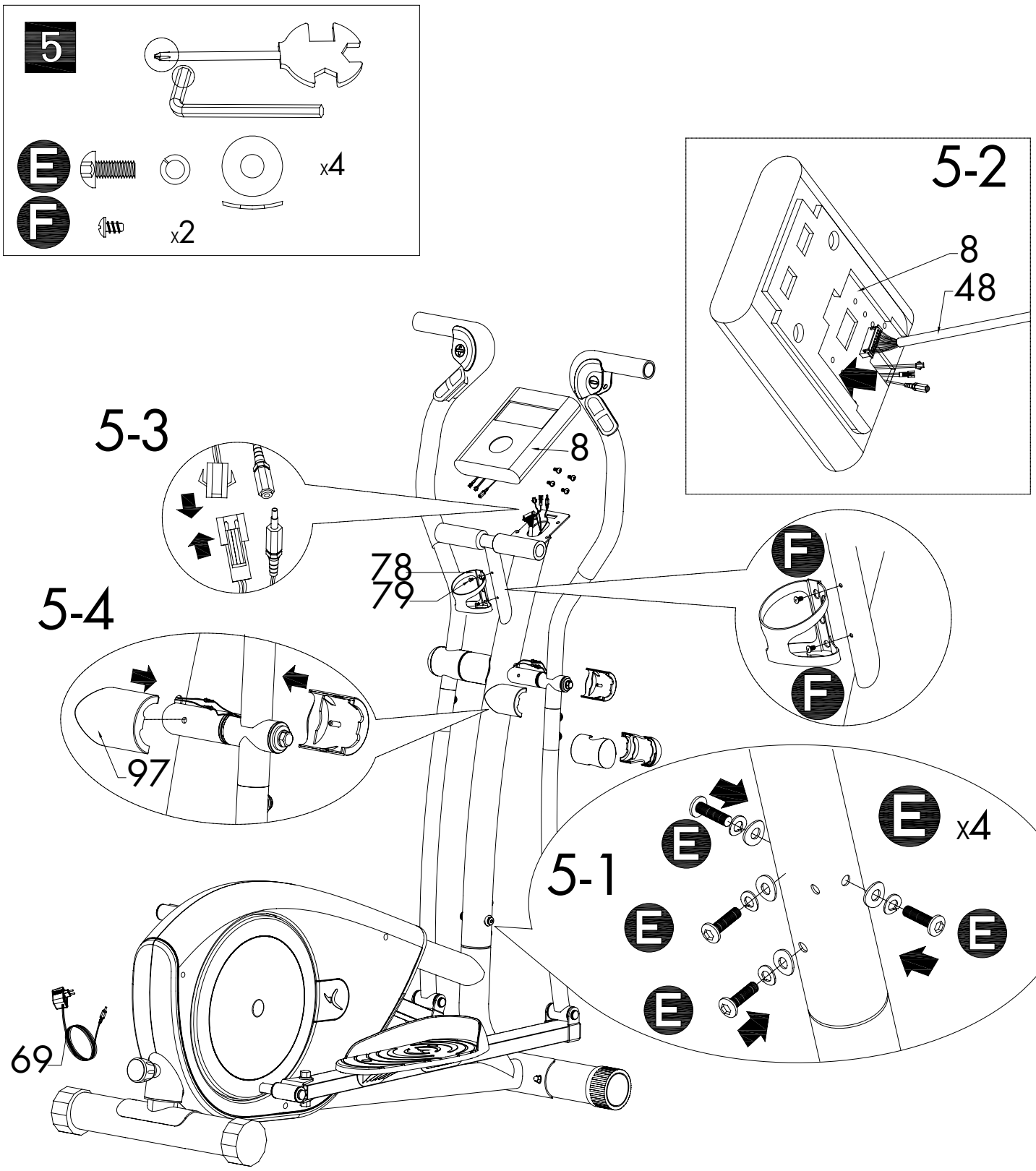

1
2
44
1-1
1-2
B x2
A x2

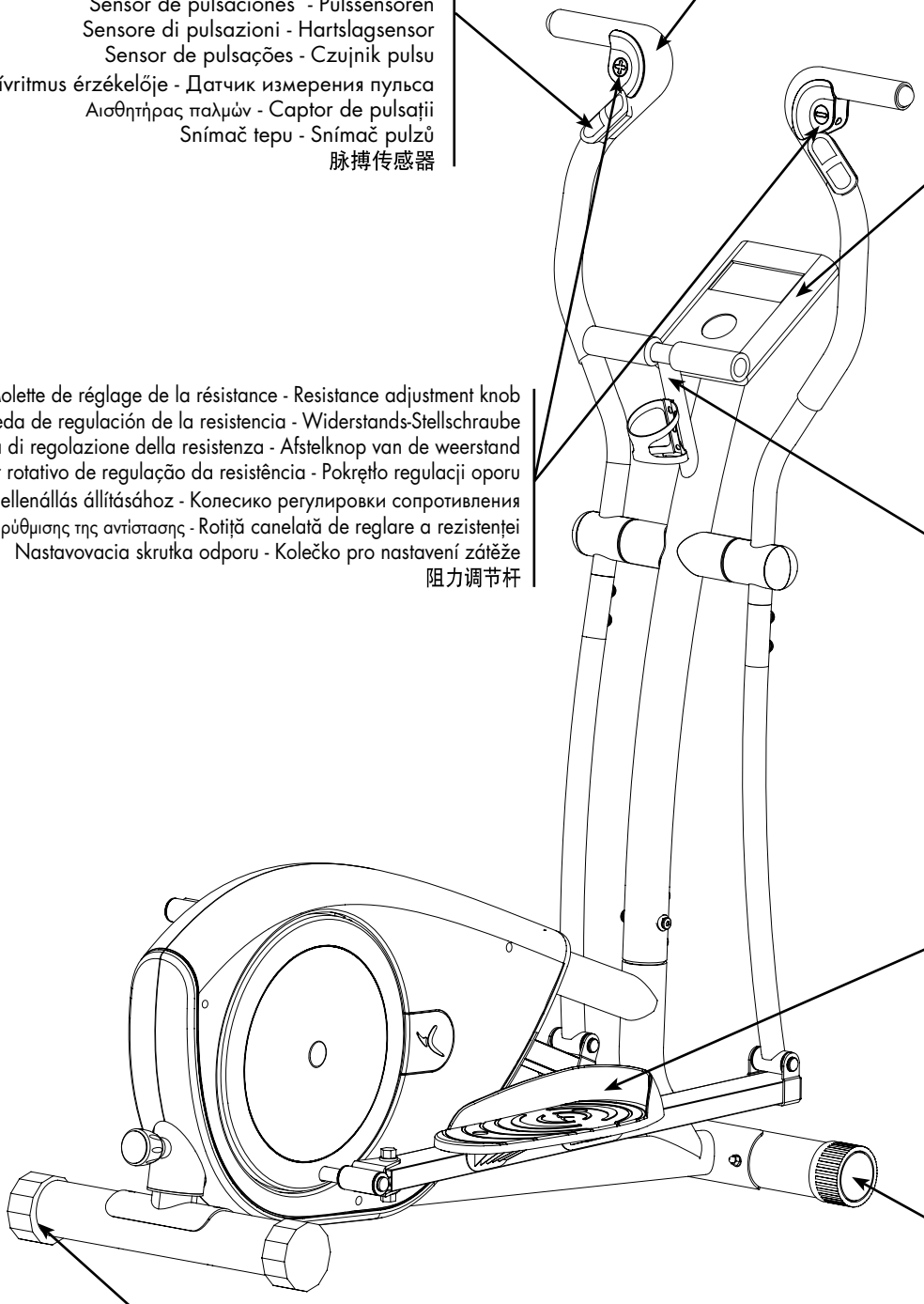

2
3
48
50
1
x1
x1
1/2
2-1
2-2
2-3
2-4


3
C
x2
3-1
5R
34
3
7
34
5L
C
C
7
63
31
61
5L
5R
34
3


4
B
x4
D
x4


4-1
B x2
4-3
B x2
B x2
20L
4
4-2
20R


5
E
x4
F
x2
5-2
8
48
5-3
8
78
79
5-4
97
F
F
E
x4
5-1
E
E
E
E
69



Guidon mobile - Moving handlebars
Manillar móvil - Mobiler Lenker
Manubrio mobile - Mobiele stuurstang
Guiador móvel - Kierownica ruchoma
Mozgatható kormány - Регулируемый руль
Κινητό τιμόνι - Ghidon mobil
Pohyblivé riadidlá - Mobilní řídítka
移动把手

Capteur de pulsations - Heart rate monitor
Sensor de pulsaciones - Pulssensoren
Sensore di pulsazioni - Hartslagsensor
Sensor de pulsações - Czujnik pulsu
Szívritmus érzékelője - Датчик измерения пульса
Αισθητήρας παλμών - Captor de pulsații
Snímač tepu - Snímač pulzů
脉搏传感器

Console - Console
Consola - Konsole
Console - Terminal
Consola - Konsola
Konzol - Консоль
Κονσόλα - Consolă
Konzola - Konzole
操纵台

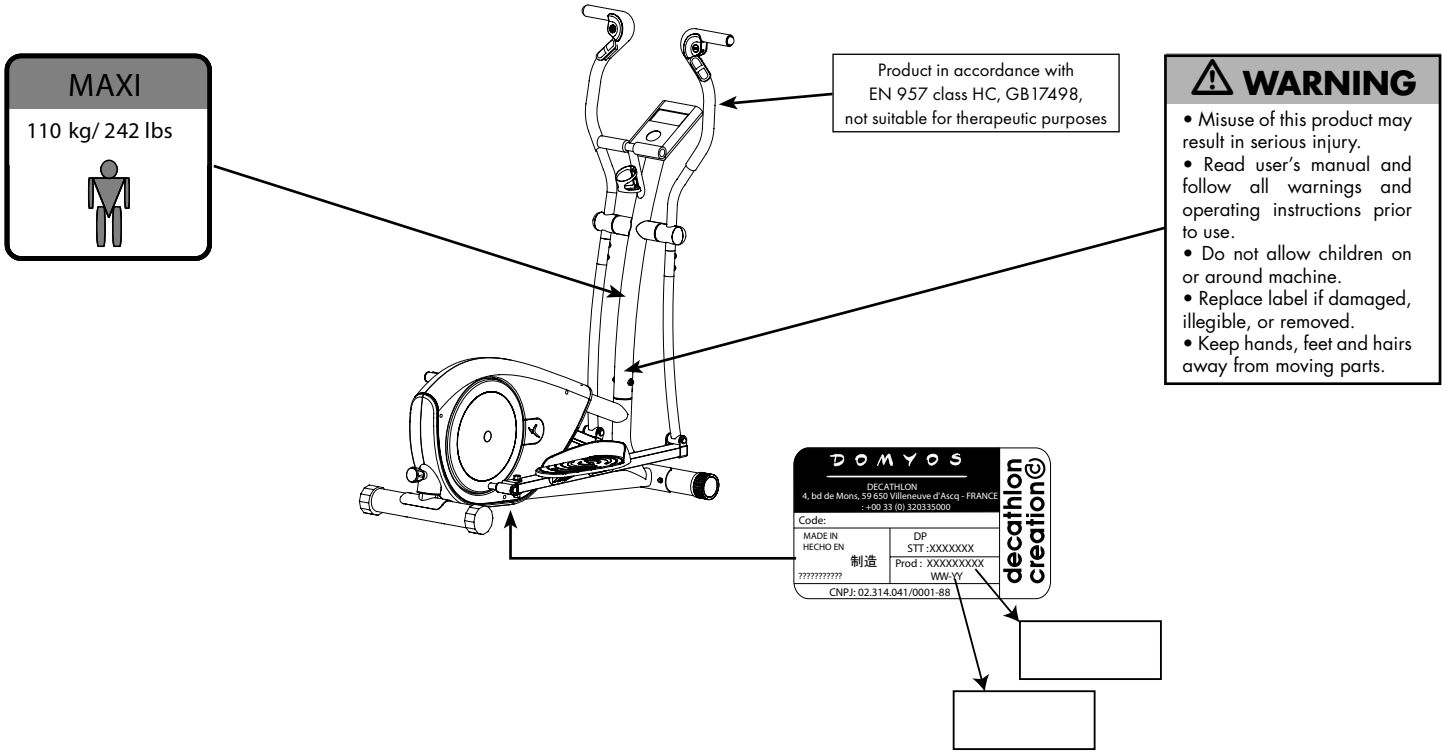
Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
Rueda de regulación de la resistencia - Widerstands-Stellschraube
Manopola di regolazione della resistenza - Afstelknop van de weerstand
Selector rotativo de regulação da resistência - Pokrętło regulacji oporu
Kerék az ellenállás állításához - Колесико регулировки сопротивления
Τροχίσκος ρύθμισης της αντίστασης - Rotiță canelată de reglare a rezistenței
Nastavovacia skrutka odporu - Kolečko pro nastavení zátěže
阻力调节杆

Guidon fixe
Stationary handlebars
Manillar fijo
Fester Lenker
Manubrio fisso
Vaste stuurstang
Guiador fixo
Kierownica nieruchoma
Rögzített kormány
Нерегулируемый руль
Σταθερό τιμόνι
Ghidon fix
Pevné riadidlá
Pevná řídítka
固定把手

Pédales - Pedals
Pedales - Pedale
Pedali - Pedalen
Pedais - Pedały
Pedálok - Педали
Πετάλια - Pedale
Pedále - Pedály
踏板

Roulettes de déplacement - Castors
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transport wielen
Roletes de deslocação - Kółka do przewożenia
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные ролики
Ροδάκια μετακίνησης - Rotile de deplasare
Posúvacie kolieska - Kolečka pro posouvání přístroje
移动小轮

Compensateur de niveau - Level corrector
Compensador de nivel - Niveauausgleicher
Compensatore di livello - Niveaucompensator
Compensador de nível - Element poziomujący
Szintkülönbség-áthidaló - Выравниватель
Ισοσταθμιστής - Compensator de nivel
Úrovňový kompenzátor - Kompenzátor úrovně
水平调节器


MAXI
110 kg/ 242 lbs
Product in accordance with EN 957 class HC, GB17498, not suitable for therapeutic purposes
WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
• Keep hands, feet and hairs away from moving parts.
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000
Code:
MADE IN
HECHO EN
制造
??????????
DP
STT :XXXXXXX
Prod : XXXXXXXXX
WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88
decathlon creation©

Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957 classe HC, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

Este producto, que es conforme a las normas EN 957 clase HC, GB17498, no se debe utilizar a fines terapéuticos.

Dieses Produkt entspricht den Normen EN 957 Klasse HC, GB17498. Es ist nicht für eine therapeutische Benutzung geeignet.

Il presente articolo, conforme alle norme EN 957 classe HC, GB17498, non è destinato ad un uso terapeutico.

Dit product, dat voldoet aan de normen EN 957 klasse HC, GB17498, Is niet bestemd voor therapeutisch gebruik.

Este produto, que está em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.

Produkt zgodny z EN 957 klasa HC, GB17498, nie nadaje się do celów terapeutycznych.

Ez a készülék megfelel az otthon és nem kezelés keretében használt Fitness termékekre vonatkozó európai és kínai szabványoknak (EN-957-1 és 5 HC osztály / GB17498).

Данный прибор соответствует европейским, американским и китайским стандартам на изделия для фитнеса для домашнего не лечебного использования (EN-957-1 и 5 класс HC / GB17498).

Η παρούσα συσκευή συμμορφώνεται προς τα Ευρωπαϊκά και Κινέζικα πρότυπα που σχετίζονται με τα προϊόντα μη θεραπευτικής άσκησης στο σπίτι (EN-957-1 και 5ης κατηγορίας HC / GB17498).

Acest produs care este conform normelor EN957, clasa HC, GB17498, nu este destinat utilizării terapeutice.

Tento výrobok spĺňajúci požiadavky noriem INTO 957 triedy HC, GB 17498, nie je určený na terapeutické použitie.

Tento výrobek, který je ve shodě s normami EN 957, třída HC, GB17498, není určen pro léčebné účely.

本产品符合
欧洲标准 EN 957 的 HC 等级、
等级以及 GB17498 标准，
不适合作为治疗用途产品使用。

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

Προειδοποίηση

- Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυμονεί κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεχτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχουν.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του μηχανήματος από παιδιά και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας σε κινητά εξαρτήματα

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le VE 570 est un appareil de remise en forme nouvelle génération.
Ce produit est équipé d'une résistance magnétique pour un grand confort de pédalage, silencieux et sans à-coups.
Le VE 570 associe les mouvements circulaires du vélo, les mouvements horizontaux de la course à pied et ceux verticaux du stepper.
Le mouvement elliptique des jambes associé au mouvement des bras permet de développer :
les fessiers, les quadriceps, les mollets et les dorsaux, les pectoraux et biceps.

SECURITE

Pour réduire le risque de blessure grave et d'endommagement du produit, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Cet appareil est conforme aux normes européennes (norme CE, normes EN 957-1 et EN 957-9 classe HC) relatives aux appareils de fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (équivalent GB17498). N'utilisez pas le produit dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et un passage autour de l'appareil en toute sécurité. Ne pas stocker ni utiliser le produit à l'extérieur.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
7. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
8. Ne bricolez pas votre produit.
9. En cas de dégradation de votre produit, n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale et rapportez-le dans votre magasin Decathlon.
10. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain….).
11. Pour sa protection, recouvrez le sol sous le produit par un tapis de sol adapté, disponible en magasin Décathlon.
12. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le produit.
13. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
14. Lors de vos exercices maintenez le dos droit.
15. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
16. Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice.
17. Pour monter ou descendre du produit, tenez-vous toujours au guidon fixe.
18. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
19. Utilisez un chiffon doux pour enlever la poussière. Les traces tenaces (type sueur) peuvent être enlevées à l'aide d'un chiffon légèrement humide.
20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

Mise en garde médicale

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé
22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
23. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

MISE EN GARDE : Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre l'entraînement.

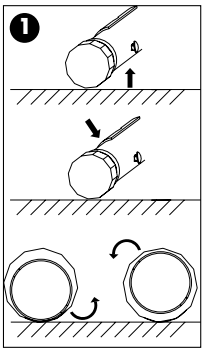
AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout déplacement.
Au sol, placez vous face à l'avant de votre produit, tenez le guidon et tirez vers vous votre vélo. Votre produit est alors en appui sur ces roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accompagnez le retour des pieds arrières sur le sol.

REGLAGES



1 MISE A NIVEAU DU VELO

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à la mise à niveau du produit.
En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tourner l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

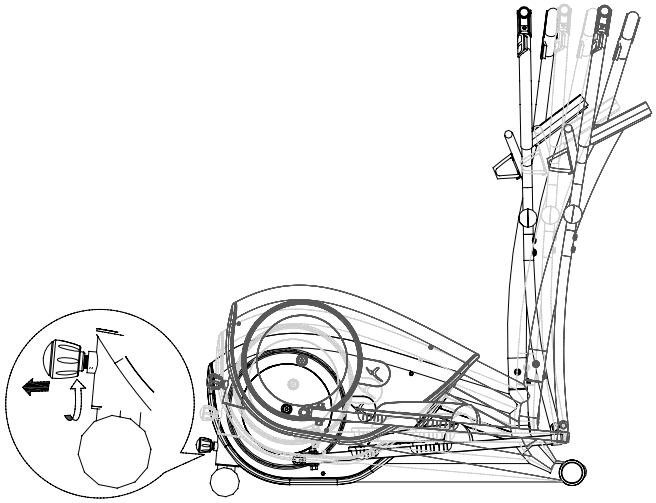
2 REGLAGE DE LA RESISTANCE

D'après la définition EN (Norme Européenne), ce produit est un « produit à vitesse indépendante ».
Vous pouvez régler le couple de freinage non seulement par la fréquence de pédalage mais également en choisissant le niveau de résistance manuellement (en tournant le bouton de contrôle de couple sur les produits non motorisés, en appuyant sur les boutons +/- sur les produits motorisés).
Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter / décroitre à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/diminuera.

3 REGLAGE DE L'INCLINAISON

Vous pouvez régler l'inclinaison de votre VE 570 en réglant la hauteur du pied arrière.
Vous avez trois positions pré établies :
Position basse = 0 degré
Vous solliciterez de manière identique le haut et le bas du corps
Position intermédiaire = 5 degrés
Vous solliciterez plus fortement la partie haute de votre corps tout en conservant la sollicitation du bas de votre corps.
Position haute = 10 degrés.
Vous solliciterez intensément la partie haute de votre corps corps tout en conservant la sollicitation du bas de votre corps.
Pour changer l'inclinaison de votre vélo :

1 - descendre de votre vélo
2 - Se placer à l'arrière de votre vélo.
3 - Pour ajuster la hauteur, dévisser et tirer la molette sur le tube du pied arrière arrière . Régler votre inclinaison et réinsérer la molette dans le tube arrière tout en la resserrant a fond.



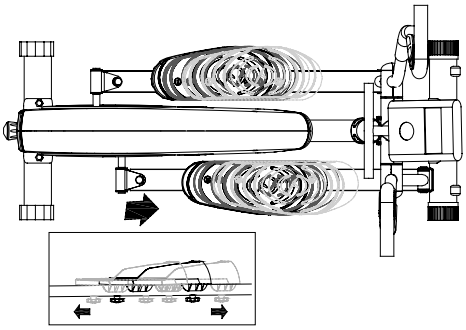
ATTENTION :
S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube du pied arrière et le serrer à fond.
Ne jamais dépasser la hauteur maxi du tube du pied arrière.

4 REGLAGE DE LA POSITION DES PEDALES

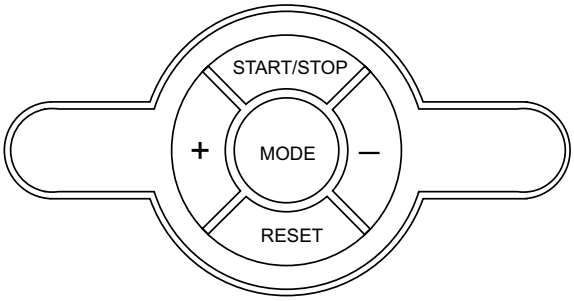
Vous avez la possibilité de régler la position des pédales lors du montage.
Vous avez 3 niveaux de réglages :
A l'avant : au plus près du guidon
Au milieu.
A l'arrière : le plus éloigné du guidon.

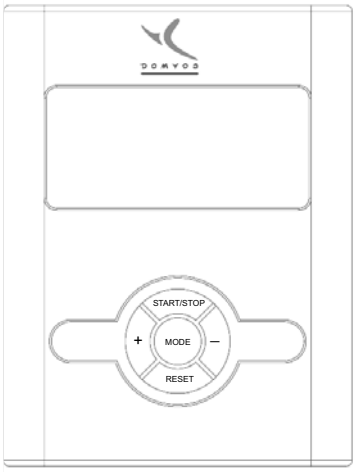
La position optimale définie est la position centrale.
Cependant dans un objectif de performance et afin de s'adapter au mieux à votre morphologie, ce réglage vous permettra d'optimiser votre position sur votre vélo elliptique.

La position à l'avant conviendra tout particulièrement aux personnes mesurant moins de 1,75 cm, et la position arrière conviendra tout particulièrement aux personnes mesurant plus de 1,85 cm.



CONSOLE





LES TOUCHES DE VOTRE CONSOLE

START/STOP
Démarre et arrête votre exercice.
Si vous êtes en mode arrêt un petit « P » barré clignote en haut à gauche de l'écran. Pour démarrer votre entraînement vous devez appuyer sur START/STOP.

RESET
Remise à zéro de la console.

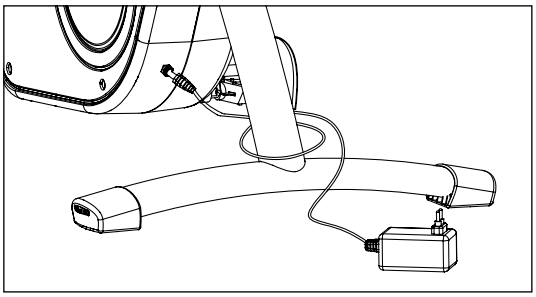
MODE
Permet de sélectionner des fonctions et données.

UP (+) / DOWN (-)
Incrémente / décrémente une donnée ou sélectionne le dernier / prochain critère de choix ou les valeurs cibles.

L'UTILISATION DE VOTRE CONSOLE

1. DEMARRAGE

Branchez le vélo sur secteur avec l'adaptateur (DC 6V, 500mA) fourni.
Le branchement se fait sur le pied arrière du vélo.



Si le vélo est déjà connecté, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler.

2 . CHOIX D'UN PROFIL UTILISATEUR U1- U4

Apres le démarrage, l'écran affiche ***U1***, signifiant que vous vous trouvez en profil utilisateur 1.
La console vous offre la possibilité de sauvegarder ainsi les valeurs individuelles d'entraînements pour 4 utilisateurs différents ***U1-U4.***
Ex.: durée, distance, calories.
Choisissez donc avec ***UP/DOWN*** votre profil utilisateur souhaité et confirmez votre sélection avec ***MODE***. Ainsi votre console gardera en mémoire vos paramètres choisis et vous évitera de régler a nouveaux la console lors d'une nouvelle session d'entraînement.

Après avoir choisi votre profil utilisateur, les 4 icônes de mode d'entraînement se mettent à clignoter dans la partie haute de l'écran et vous invite à choisir votre mode d'entraînement.

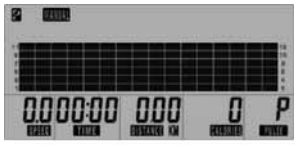
3. SELECTION DE VOTRE MODE D'ENTRAINEMENT :

Vous avez le choix entre 4 modes d'entraînement :
MANUAL,
PROGRAM
USER,
TARGET H.R.

Que vous sélectionnez avec les touches ***UP/DOWN***, confirmer votre choix avec MODE.

ENTRAINEMENT MANUEL : MODE MANUAL

Le mode ***MANUAL*** vous permet de gérer manuellement l'intensité de votre entraînement en augmentant ou diminuant le niveau de résistance.



Niveau de résistance de freinage :

Elle est symbolisée par la barre de résistance clignotante.
Pour choisir le niveau de résistance souhaité utilisez les touches ***UP/DOWN***. Il y a 8 niveaux de résistance entre 1 et 8 ; 1 étant le plus faible et 8 le plus fort.

Vous pouvez choisir et fixer un ou plusieurs objectifs d'entraînement en utilisant ***MODE*** pour le choisir et ***UP/DOWN*** pour régler sa valeur cible:

Objectifs :

TIME :	Durée en minutes de l'exercice
DISTANCE :	Distance à parcourir
CALORIES :	Nombre de calories à brûler

Il s'agit d'un décompte, et la séance d'entraînement s'arrête automatiquement après avoir atteint chacun des objectifs.
L'icône « ***P*** » symbolisant « Pause » se met à clignoter en haut à gauche de l'écran ainsi qu'un bip sonore qui signale cet arrêt.

Si les valeurs sont réglées à 0, elles s'incrémenteront lors de l'exercice et il n'y aura pas d'arrêt automatique.

Apres avoir réglé la résistance souhaitée et vos objectifs d'entraînement, commencez votre session d'entraînement en utilisant ***START/STOP.***

ENTRAINEMENT PAR PROGRAMME : PROGRAM P1 – P6

Sélectionnez ce mode avec ***UP/DOWN*** et confirmez en appuyant sur ***MODE***.

Ce mode vous fait accéder aux 6 programmes automatiques de votre vélo. Les pictogrammes en dessous de votre écran vous décrivent le profil d'effort de chaque programme.

Une fois le mode ***PROGRAM*** choisi, le premier programme ***P1*** s'affiche sur votre écran. Sélectionnez avec les touches ***UP/DOWN*** le programme que vous souhaitez et confirmez avec ***MODE.***

Si vous le souhaitez vous pouvez ajuster la résistance du programme en utilisant ***UP/DOWN*** suivi par ***MODE***.

Vous pouvez fixer ensuite un ou plusieurs objectifs de la même manière que dans le mode ***MANUAL*** décrit ci-dessus.

Démarrez votre entraînement en appuyant sur ***START/STOP***

Si la résistance présélectionnée du programme est trop faible ou trop forte, vous pouvez manuellement l'augmenter à tout moment, sans quitter l'entraînement avec ***UP/DOWN***

PROGRAMME PERSONALISE : USER

La fonction ***USER*** vous permet de créer un programme individuellement, qui s'ajoutera aux 6 programmes préenregistrés.
Sélectionnez le mode ***USER*** avec ***UP/DOWN*** et confirmez en appuyant sur ***MODE***.

Choisissez ensuite l'intensité de chacun des segments du profil programmé avec ***UP/DOWN*** et procédez en utilisant deux fois ***UP/DOWN*** au réglage du segment suivant.

Complétez ainsi votre profil de programme et démarrez votre entraînement en appuyant sur ***START/STOP***.

Vous pouvez fixer ensuite un ou plusieurs objectifs de la même manière que dans le mode ***MANUAL*** décrit ci-dessus

PROGRAMME CARDIAQUE : TARGET HEART RATE

Choisissez le mode TARGET HR avec ***UP/DOWN*** pour faire un entraînement contrôlé par votre fréquence cardiaque cible et confirmez en appuyant sur ***MODE***.

Vous devez ensuite renseigner votre âge avec ***UP/DOWN*** et ***MODE***.

La console proposera ensuite une fréquence cardiaque cible à 55% de la fréquence maximum pour l'âge renseigné. Vous pouvez augmenter ce pourcentage a 75% voir 90%, ou « ***THR*** » avec ***UP/DOWN***.

La fonction ***THR*** vous permet de saisir une fréquence cardiaque individuelle exprimée par des pulsations / minutes à la place d'un pourcentage présélectionné. Apres avoir choisi ***THR*** la console-vous propose d'abord une fréquence par défaut de 100 pulsations / minutes dans la partie basse à droit de l'écran. Utilisez ***MODE*** et ***UP/DOWN*** pour entrer votre valeur souhaitée entre 30 et 240 pulsations par minutes, confirmez la saisie avec ***MODE***.

Pour vous situer par rapport à un objectif de fréquence cardiaque veuillez vous référer au tableau ci-dessous, qui vous informe avec des valeurs indicatives :

Attention : il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

Vous pouvez ensuite choisir un objectif supplémentaire comme le TEMPS , la DISTANCE, etc ... avec ***MODE*** ou démarrez votre programme avec ***START/STOP***.

La résistance diminue automatiquement d'un niveau toutes les 15 secondes si votre fréquence cardiaque est trop élevée. Si elle trop faible la résistance est augmentée d'un niveau toutes les 30 secondes jusqu'à ce que le niveau 16 soit atteint.

A noter :
Il faudra garder les deux mains bien placées sur les capteurs de pulsations cardiaques.
Vous ne pouvez pas régler la résistance de votre vélo manuellement en mode ***THR***.

Vous pouvez dans chaque mode d'entraînement arrêter l'entraînement immédiatement en appuyant sur ***START/STOP***.

EXPLICATION DES INDICATIONS ECRAN

SCAN :
Pendant l'entraînement la console changera régulièrement entre la vitesse en Km/h/miles « SPEED » et les tours par minutes « RPM ».

SPEED :
Indique votre vitesse entre 0,0 et 99,9 Km/h ou miles/h.

RPM :
Indique le nombre de rotations du pédalier par minute.

TIME :
Indication de la durée de votre entraînement, ou décompte de la valeur présélectionnée entre 01 :00 et 99 :00 minutes.

DISTANCE :
Indication de la distance parcourue entre 0,1Km ou miles et 99,90Km ou miles.
Si une distance cible est présélectionnée elle sera décomptée par un compte a rebours jusqu'à 0,00.

CALORIES :
Indication approximative des calories brûlées entre 0 et 999, ou décompte de la valeur présélectionnée.

PULSE :
Indique votre fréquence cardiaque dès que vous empoignez les capteurs de pulsation cardiaque du guidon « HANDPULSES ». Pour assurer une indication fiable assurez-vous d'une bonne prise en main des capteurs.

Attention : il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

La console de votre vélo s'éteindra toute seule au bout de 5 minutes de non-utilisation. Tous les objectifs d'entraînement (temps, distance, calories etc.) seront sauvegardés et réapparaîtront lors du redémarrage de la console.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si l'indicateur de rythme cardiaque ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides

- Si votre compteur ne s'allume pas : Vérifiez l'état et la connections des câbles au dos de la console, et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du vélo . Vérifiez également le branchement correct de l'adaptateur sur le produit et sur votre installation électrique.

- Si le problème persiste :
  Ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche

CARDIO-TRAINING

L'ENTRAINEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble coeur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTROLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls régulièrement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :
Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :
- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées sur 30 secondes -> 150 pulsations/minute.

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

A - <u>Phase d'échauffement : effort progressif.</u>
L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans et le matin.

B - <u>Entraînement</u>
L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C - <u>Retour au calme</u>
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D - <u>Etirement</u>
L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo elliptique est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime). L'appareil elliptique permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers et le haut du corps (buste, dos et bras). Les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice. Vous pouvez renforcer le travail des fessiers en pédalant suivant un mouvement arrière.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

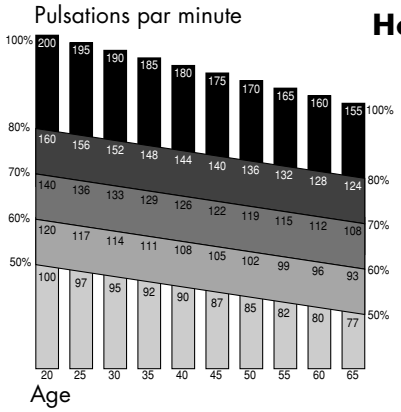
Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

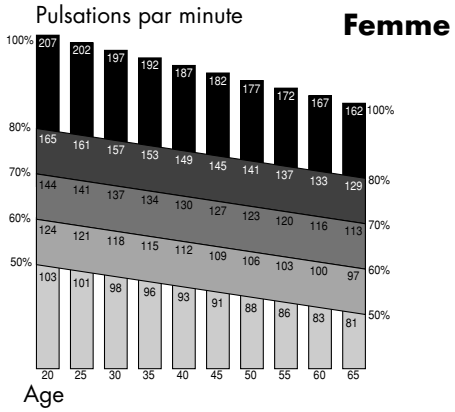
Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (30mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ses limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice au minimum pendant 30 minutes.
Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à accélérer la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. L'entraînement en aérobie pour l'endurance nécessite au moins trois séances par semaine. L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

CARDIO-TRAINING : ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.





ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.
Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.
AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.

MISE EN GARDE MÉDICALE

Attention : La mesure de la pulsation cardiaque part toujours de 90 pulsations/minute et nécessite un temps de stabilisation (environ 30 secondes). Pendant l'exercice, le temps de calcul des pulsations par minute entraîne un décalage d'environ 20 secondes entre les fréquences cardiaques réelles et affichées
Les informations communiquées par votre console sont données à titre indicatif et n'ont pas de valeur scientifique. Les données chiffrées sont susceptibles de varier en fonction de la position des paumes et des pressions exercées sur les capteurs de pulsation. Si vos mains ne sont pas bien en contact avec les capteurs de pulsation, la mesure sera altérée.
Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé pour poser un diagnostic médical ou à des fins de prévention de problèmes cardiaques.
Consulter un médecin avant d'entamer un quelconque programme d'entraînement notamment si vous avez observé une période d'inactivité prolongée, si vous avez connu des problèmes cardiaques, si vous fumez ou si vous souffrez d'hypertension et /ou d'un excès de poids.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.
L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.
Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.
Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais montage
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – FRANCE